我慢大战之——在觉察中发火

# 发火之“所缘”

一次聚会中我认为一人在向我“挑刺”，终于决定发火。

利己发心：

1、我这辈子很少发火，想再次体验一下，看会发生什么。

2、想复制一个最近刚成功过的剧情。

3、学学教员“打得一拳开，免得百拳来”。

4、法无定法——倒要试试金刚手段——且自以为短时间内只有我合适做这个“坏人”——我也允许自己犯错。

利他发心：

我发火，不为发泄，不为少一个朋友，更不为树敌，我为后面一起更好。

# 发火之“现场”

突然我升起一股对抗的能量比之前都大，觉察中基于上述原因决定释放之前累积的负面能量——果然是洪水猛兽——当我允许之后：

体内三股能量——心、脑、身。

身中负面能量黑色潮水一般，想要吞没体内的全部，化作野兽的形状随着我的话语动作“扑”向对方。

有那么一瞬间，黑色能量吞没了大脑的场，形成了一个整体——这段时间程序一样滑过，空白一样不知自己具体说了哪些话，释放了多少负面能量。

心的位置一直稳稳发亮，虽范围不大，但从未被身中负面能量淹没。

还有一个意识一直看着这三者——然后紧急拽会大脑能量，重新组织语言和控制负面能量的释放……

# 事后之扒拉

## （一）“我”的我慢之重

我从小就没觉得自己小过，觉得自己的内心很成熟的。

我从小到大，只有榜样，没有偶像；且我认为只要我愿意，就可以达到我想要的每个榜样的水平，甚至超过也不是不可以。

我经历过不少失败，但每次都能从失败中崛起，只要不下牌桌，我就可以越来越厉害，并最终达到自己想要的状态；所以我也敢于允许自己失败，因此也喜欢挑战自己的极限。

我很多年前就确认了这一点：这个世界上就没有解决不了的问题，所有的答案也都已经在这个世界上存在，只等着我们去发现。

被点出“我慢”的问题后，我逐渐清晰地看到自己的“好为人师”“胜负欲”“表达欲”“炫耀欲”，渐渐收敛——没有我慢的人，或者识别出别人比我厉害，就可以及时调整角色，闻道有先后，术业有专攻，如是而已地交流的人，不觉得我有我慢。

那反之的，很快就受不了了——大概是因为实际上我的我慢堪称最大——我认为自己本来是，早晚成。当然实际我也真心认为每个人也是这样，只是各有各的节奏。

## （二）吃“屎”中修行

和不染村长交流后，推荐我读《在吃屎中修行》。

读后感慨万千：

我能感受到能量的积累，能看到惯性的作用，能感受到能量在我身体的流窜，也能感受到心在中间安安静静。

然后我的脑子要为这一切寻找一种能给自己和别人说明白的语言——为了应对之后的每个人，以及把这场“危机”的负面效应降到最低。我能感觉到这里面一定有我的问题，但后来我一时捋不出来了，很难受。

我为让对方不敢再送屎过来而“喷屎”——由于现场有人中途打断，导致未能按完整“剧本”演完，明确屎还没排干净，也未清晰这次屎的具体成分——于是后续在屎里翻找。次日下午终于捋到决定起爆的点——一个“我”的延伸——对方触碰了我之前给自己的一个小原则：

“骂我可以，不能骂我的小伙伴”。

好多年没遇到这种情况了，潜伏程序起了作用。

再有人点我这个情绪按钮，我得一下子能识别出来：奥，屎来了，吃不吃？

第一步：分析，已有——认为对方只是要打压我，并非在事上；

第二步，屎已自动吃下——能量在体内涌动；

就别提第三步了。

第三步，得到后来，反复咀嚼，再放下。

那日与不染村长聊得过程，还能感到屎在身中窜，还没喷涌够。

看完文章，逐渐清明：心和于道，是心之所向；我本凡夫，在过程之中。

下次我便按分析、觉知、拒收来继续试炼。

**若未成之时，这自动吃下的屎——可有妙法化解？**

## （三）其他小复盘

### 1、建设性发火

不为情绪发泄，只为问题解决。

### 2、细节很重要

要提前对好剧本和台词，临场发挥对每个人的要求太高。

### 3、觉察不能丢

“乾坤圈”的量不能放的太大，会失去意识。

### 4、允许犯错

若无此次释放，便无这许多成长——在犯错中前进——宇宙爱我们，终究是一切安好。

长游，BJ2502048，男 3月3日